

## LA NATUROPATHIE

Je dirai que tout le monde devrait consulter un naturopathe! Et plus on consulte tôt, mieux c'est. Car plus tôt les bonnes habitudes d'hygiène de vie sont mises en place, moins on risque la maladie.

On ne peut contrôler totalement son environnement (pollution, ondes électromagnétiques..). Mais chacun à son niveau peut agir sur son alimentation, la pratique d'une activité physique, son sommeil et la gestion de son stress, sa façon de consommer.. en résumé être ACTEUR de sa santé et de sa vie en général.

Le but du naturopathe est donc de rendre chacun AUTONOME avec sa santé, d'apprendre à se connaître pour optimiser le capital santé qui nous est donné au départ.

La naturopathie regroupe **10 techniques naturelles** pour optimiser ou retrouver la santé

- la nutrition saine, la diététique, les monodiètes, la réforme alimentaire
- l'exercice physique adapté
- la gestion des émotions, la psychologie, les Elixirs floraux (Fleurs de Bach)
- Les techniques respiratoires
- la phytothérapie (utilisation des plantes sous différentes formes), l'aromathérapie, la phyto-embryothérapie
- l'hydrologie : utilisation de l'eau en interne et externe
- la réflexologie plantaire
- les massages bien-être (relaxant et drainant principalement)
- les techniques énergétiques
- la lumière, le soleil, les couleurs

Le naturopathe propose à l'issue du bilan de vitalité un programme d'hygiène de vie personnalisé intégrant quelques-une de ces techniques selon la problématique du consultant, en complément de la médecine allopathique si ce dernier a des traitements.

### Dans quel cas consulter ?

En première intention : en prévention.

La **prévention** est « une attitude ou l'ensemble des mesures à prendre pour éviter qu'une situation (sanitaire, sociale, environnementale ou économique...) ne se dégrade, ou qu'un accident, une épidémie ou une maladie ne survienne ».

*(Source Wikipédia)*

La naturopathie est donc une médecine préventive qui agit en amont de la maladie. Elle est tout à fait différente du dépistage.

En deuxième intention : elle sera à appliquer à toute personne qui a des problèmes fonctionnels qui peuvent être résolus en rectifiant quelques erreurs d'hygiène de vie.

Nous connaissons tous quelqu'un qui n'est pas malade mais qui a des douleurs ou maux récurrents qui sont impossibles à cataloguer par un médecin.

En troisième intention : pour une personne qui a une maladie déclarée, dégénérative ou pas, et qui a un traitement médical. La naturopathie accompagnera cette personne pour mieux supporter ses traitements et accroître sa vitalité.

**Mes spécialités:**

- les troubles digestifs et alimentaires, la perte de poids
- les dérèglements de l'horloge biologique (stress, insomnies, fatigue, travail de nuit...)
- les pathologies infectieuses type LYME
- l'accompagnement aux pathologies lourdes